

Título Informe Comparativo - Hábitos alimentarios y de actividad física durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio

Tipo de Producto Informe Técnico

Autores Santangelo, Gabriel & Borg, Ayelen

Código del Proyecto y Título del Proyecto

A20T03 - Hábitos alimentarios y de actividad física durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio por la pandemia (COVID19) de residentes del área metropolitana de Buenos Aires

Responsable del Proyecto

Santangelo, Gabriel

Línea

Alimentos, Biotecnología, Informática

Área Temática

Ciencias Básicas

Fecha

Julio 2020

UADE

Hábitos alimentarios y de actividad física durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio

Instituto de Tecnología de UADE

El Instituto de Tecnología UADE (INTEC) llevó adelante un estudio para conocer los hábitos de alimentación y actividad física durante el período de aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) en la Ciudad de Buenos Aires y Conurbano Bonaerense.

Las encuestas estuvieron principalmente enfocadas hacia residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires de nivel socioeconómico medio y medio-alto. Se alcanzó un total de 2.286 respuestas, 1.063 respuestas entre el 31 de marzo y 9 de abril, durante la primera etapa del ASPO y 1.223 entre el 13 de abril y el 10 de mayo que corresponden a la segunda etapa del ASPO. Las respuestas provienen de residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (54%) y el Conurbano Bonaerense (46%) y son mayoritariamente personas de nivel educativo universitario finalizado o en curso (78%), que en su mayoría tiene trabajo en relación de dependencia (45%) o estudian (30%) como actividad principal y el promedio de edad es poco más de 32 años. Solo el 13,3% de los encuestados padece alguna enfermedad que requiera de una alimentación específica.

Resumen

- Mas del 80% de las personas encuestadas ha salido de su domicilio al menos una vez.
- Se observa un incremento en las salidas como forma de despejarse (15% a 22%).
- Uno de los cambios de comportamiento que se ha visualizado durante el aislamiento es el comer por aburrimiento, el cual se ha incrementado durante el periodo analizado (30% a 64%).
- La mayoría de los encuestados ha realizado preparaciones alimenticias que no solían realizar habitualmente (64.3% a 75.3%).
- La utilización de los servicios de entrega de productos a domicilio y de comida lista casi se duplico entre los relevamientos (34% a 59%).
- Un cuarto de los encuestados ha requerido una mayor cantidad de dinero para comprar de alimentos y bebidas y ha disminuido la racionalización de alimentos.

UADE

- Se ha reducido la cantidad de personas que realizan alguna actividad física. Menos de la mitad de los que realizaban habitualmente actividad física continúan realizándola en el contexto actual.
- El uso de la tecnología para compartir una comida con familiares y/o amigos se ha incrementado entre los relevamientos (21% a 28%).

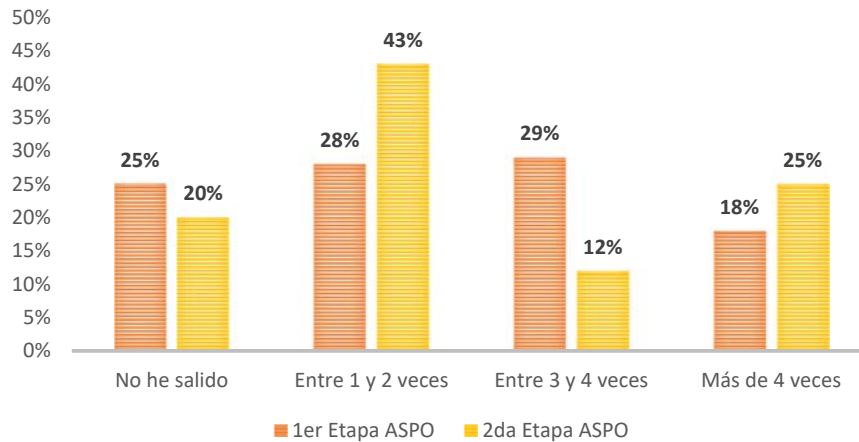
UADE

Resultados

La investigación mostró que más del 80% ha salido al menos una vez de su domicilio durante el periodo analizado. Los que salieron, en promedio lo han hecho, tres veces por semana. **Se observa una leve reducción en la cantidad de salidas semanales entre ambos periodos.**

Durante la segunda etapa **la proporción de personas que no había salido de sus domicilios se redujo** y se incrementó fuertemente la proporción de gente que salió entre una y dos veces por semana, pasando del 28 al 43%. A su vez se redujo la proporción de personas que salieron entre 3 y 4 veces (29% a 12%) pero se incrementó las que lo hicieron más de 4 veces (de 18% a 25%).

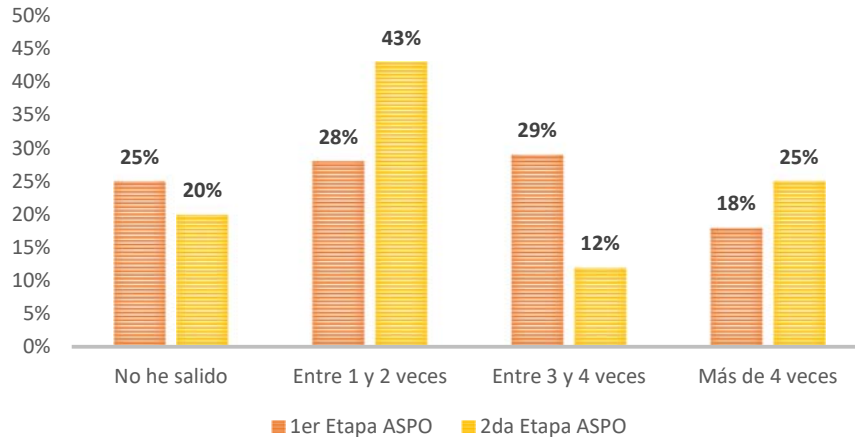
Salidas semanales



Los principales motivos de las salidas han sido en ambas encuestas tener que realizar compras por falta de comida y la necesidad de comprar productos frescos. Sin embargo, se observa un **incremento en las salidas como forma de despejarse** (de 15 a 22%)

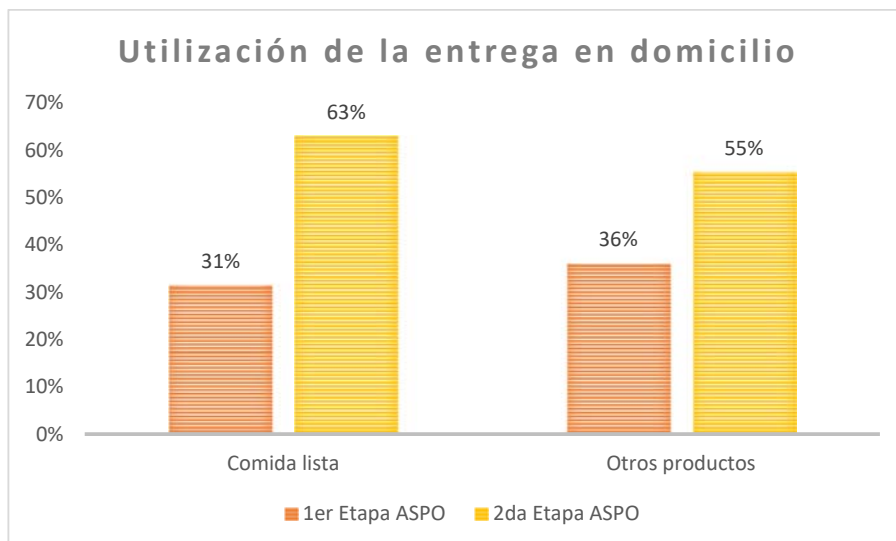
UADE

Salidas del domicilio



Se observa un gran compromiso con la higienización de los productos comprados, **el 90% de los encuestados ha sanitizado los productos adquiridos en ambos relevamientos.**

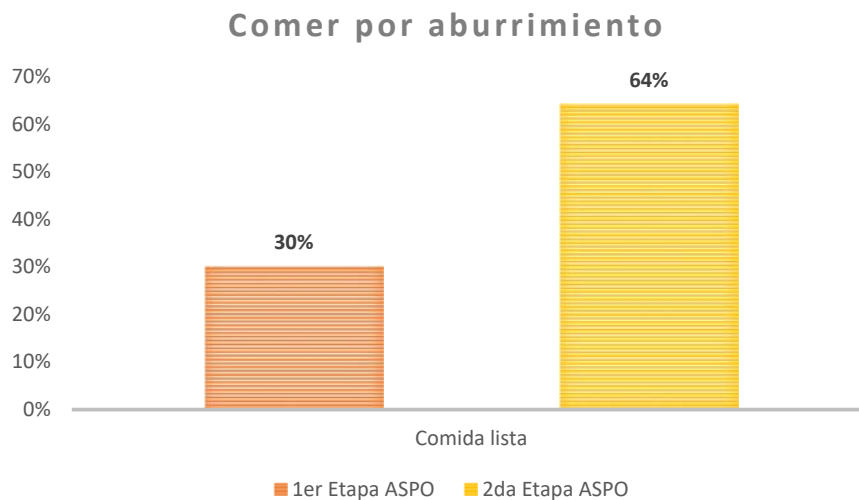
El uso de la entrega a domicilio aumentó tanto para el delivery de alimentos listos para consumir como para las compras de otros productos.



Con el aumento del tiempo libre debido al aislamiento **más de la mitad de los encuestados han realizado preparaciones que no solían realizar habitualmente.** Este hábito se ha incrementado con el pasar de los días de cuarentena pasando de 64.3% a 75.3%.

UADE

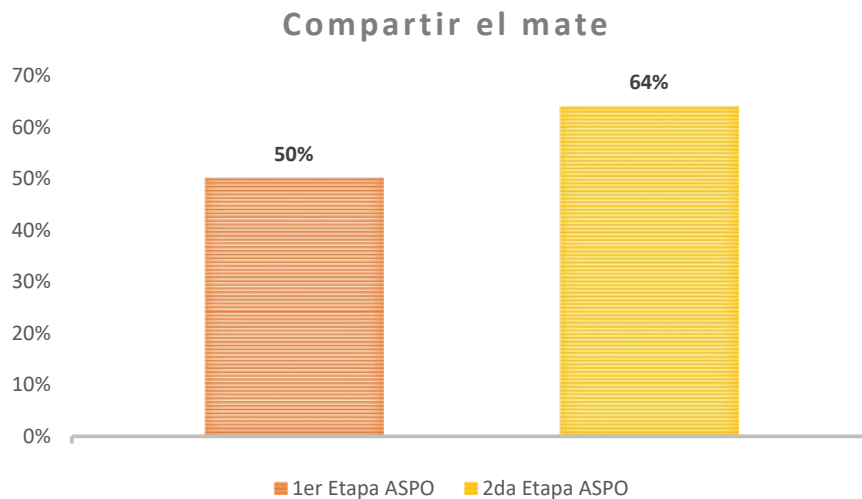
Uno de los cambios de comportamiento que se han visualizado durante el aislamiento es el **comer por aburrimiento**. Durante el primer relevamiento, uno de cada tres encuestados ha manifestado que comía por aburrimiento, mientras que en el segundo lo hacen 2 de cada 3 encuestados.



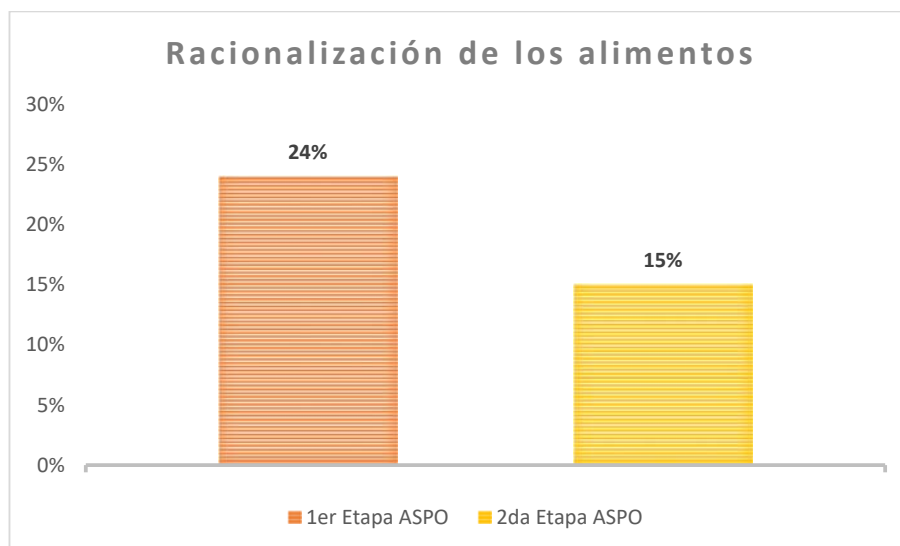
El agua ha sido la bebida más elegida en ambas etapas de relevamiento (en un 65% y un 63.2% respectivamente). El alcohol como bebida preferida no superó el 2,5 % de la población encuestada. Entre las bebidas alcohólicas más elegidas se encuentran el vino y la cerveza con más del 40% y 30% respectivamente.

El mate es la infusión preferida entre los encuestados y más de la mitad de quienes toman mate lo comparten con las personas que conviven. Si bien en el primer relevamiento la mitad lo compartía, en el segundo 2 de cada tres personas lo comparten.

UADE



Durante la primera etapa del aislamiento casi un cuarto de los encuestados racionalizó sus alimentos, principalmente por la incertidumbre acerca de la duración de la pandemia y por causas relacionadas al dinero. Sin embargo, en el segundo relevamiento la cantidad de personas que racionalizó sus alimentos disminuyó. En ambas etapas un 25% respondió haber requerido una mayor cantidad de dinero para la compra de alimentos y bebidas.



El 60% de los encuestados tenía el hábito de realizar actividad física previo al aislamiento. Sin embargo, **poco más de la mitad (54%) ha vuelto a realizar alguna actividad física durante el primer relevamiento** y en la segunda etapa dicha participación ha bajado 5 puntos porcentuales.

UADE

El uso de internet para la realización de actividad física fue cercano al 40% de los encuestados, manteniéndose constante en ambas encuestas. Sin embargo, **el uso de la tecnología para compartir una comida con familiares y/o amigos aumentó de un 21% a 28%.**

UADE

Conclusiones:

En el transcurso del aislamiento, son muchos los hábitos que se han visto modificados. En lo que se refiere a la alimentación, el aumento del tiempo libre lleva a las personas a pasar más tiempo en la cocina, elaborando preparaciones que no solían preparar y comiendo más por aburrimiento.

A medida que los días en cuarentena se incrementan el pedido de alimentos por delivery aumenta, como así también el consumo de alcohol.

El hábito de compartir el mate era realizado por casi la mitad de los que lo toman en el primer relevamiento, aumentando a dos de cada tres tomadores en el segundo.

La incertidumbre respecto a la disponibilidad de alimentos y la posibilidad de compra parece ser que ha disminuido ya que la cantidad de personas que declararon racionalizar sus alimentos se ha reducido.

La extensión del aislamiento ha generado que las salidas a realizar compras de alimentos se hayan mantenido, no solo por la necesidad de abastecimiento sino también como una instancia de recreación. Menos personas se han mantenido dentro de sus hogares.

Por último, las personas están utilizando la tecnología para compartir almuerzos o cenas con familiares y amigos con más frecuencia.

Recomendaciones generales:

Luego del análisis de la información de esta investigación sus investigadores, Diego Sivori (Licenciado en Nutrición y director de la Licenciatura en Nutrición de UADE), Gabriel Santangelo (Médico Pediatra, Magister en Salud Pública) y Ayelén Borg (Licenciada en Nutrición y docente universitaria), destacan las siguientes recomendaciones:

¡Seguí quedándote en casa! Evita o limita tus salidas de compras, es clave que todos disminuyamos nuestras salidas, en especial las personas de más de 60 años, para lograr esto las personas menores pueden ayudar a este grupo a disminuir el número de sus salidas, contactar a familiares y vecinos y ayudarlos a realizar sus compras puede ser una buena acción para lograr que este grupo de riesgo baje el promedio de sus salidas.

Aprovechá la entrega a domicilio y la compra virtual: esta opción puede reemplazar una salida, es importante identificar si en los negocios del barrio que habitualmente compramos tiene este servicio que puede ayudarnos a mantenernos abastecidos evitando salidas innecesarias. Muchos negocios no tienen páginas web, pero toman los pedidos por teléfono o mensajes. Preferí alimentos no procesados!

Planifica tu alimentación: De esta manera podés hacer una buena compra con todo lo que vas a necesitar por varios días y así evitar las salidas frecuentes. Al mismo tiempo la planificación es importante para evitar que los alimentos se pongan feos y tengas que desecharlos.

UADE

No dejes de sanitizar tus compras: Al volver de la calle o al recibir la mercadería es importante higienizar bien todo lo que ingrese al hogar. Te recomendamos lavar bien las frutas y verduras, para esto primero debes enjuagarlas con agua para eliminar tierra e impurezas y luego desinfectar sumergiéndolas en agua con 3 gotas de lavandina/litro (dejando actuar 20 minutos).

También es importante sanitizar las bolsas, las bandejas y diferentes empaques como enlatados, botellas, etc. y las mesadas en las que hayan apoyado las cosas. Para esto puedes usar una solución de agua con alcohol en proporción 70/30 o de 1 cucharada soper a 15 cm³ de lavandina /5 litros de agua.

Sácale provecho al freezer! Muchas verduras pueden almacenarse en el freezer y así aumentar su vida útil, evitando que tengamos que salir a comprar todo el tiempo alimentos frescos. Algunas podés cocinarlas previamente y otras se pueden almacenar incluso crudas. Fraccioná los alimentos como quesos, panes, carnes, etc. así cuando los tengas que descongelar, sacas sólo la porción que necesites.

Vas comer por aburrimiento (¡hacelo saludable!). Es importante planificar también este picoteo por aburrimiento, pequeñas raciones nos pueden ayudar a comer saludablemente: frutas ya peladas en la heladera, frutos secos, pedacitos de carne cocida y cortada, verduras crudas como tomates cherrys, apio, zanahoria podrán ayudarnos a hacer estas colaciones.

Aprovechá el tiempo libre para realizar comidas caseras y probar nuevas recetas. Una gran mayoría destacó que ha cocinado preparaciones que no realizaba habitualmente como actividad de tiempo libre. Esto es una gran oportunidad para promover la cocina casera y probar nuevos platos y descubrir nuevos sabores, aumentando la variedad de tu alimentación. Es un muy buen momento para descubrir nuevos productos y preparaciones. Compartí estas recetas por los medios digitales y porque no un día almorzá o cená (compartiendo vía internet) con esa persona muy querida que hoy está lejos de tu mesa.

¡Seguí eligiendo el agua!!! Hidratarse bien es fundamental en este periodo y hacerlo con agua es siempre la mejor opción, seguí el consejo de tener siempre agua fría en tu heladera. Si saliste a la verdulería, no te olvides de comprar naranjas, pomelo y/o mandarinas con las cuales podés hacer el mejor jugo natural. Una limonada clásica será muy buena base para combinarla con miel, menta, jengibre o romero.

¡No es momento para compartir el mate! Esta infusión sigue siendo nuestra preferida pero hoy debemos crear un nuevo hábito, un mate para cada uno, compartamos el momento y el agua, pero cada uno con su mate.

¡Aprovecha lo que tenés, no se tira nada! Es importante cuidar la economía de tus alimentos, muchas personas han detectado un mayor gasto en alimentos, te recomendamos que antes de comprar mires bien que tenés en tu alacena y heladera. Es momento de usar esas legumbres guardadas, esas latas del fondo de estante y todo lo que tengas en la heladera.

UADE

¡No dejes de moverte! Detectamos que las personas que hacen actividad física buscan la forma de continuar esa actividad en su casa (¡excelente hábito!). Recomendamos buscar diferentes formas de moverte en tu casa, hay miles de tutoriales y clases en línea que pueden motivarte para continuar o mejor aún comenzar a moverte.

Ficha técnica:

Cobertura: Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires.

Universo: Población adulta (mayor de 18 años) de CABA y el Gran Buenos Aires. Por las características de la muestra, los resultados apuntan a un sector socioeconómico alto y medio alto.

Tamaño Muestral: 2286 encuestas.

Método Muestral: No probabilístico por cuotas de género. A los efectos de lograr la comparabilidad en las muestras, se reprocesó la primera encuesta para garantizar la semejanza en la representatividad entre las mismas. Dicho reproceso se realizó para cumplir los requisitos del método de muestreo no probabilístico por cuotas de género y por lo tanto, los resultados no coinciden con los publicados sobre la primer etapa del ASPO.

Técnica de Recolección: Encuestas online voluntarias.

Fecha de Campo: Realizada entre 31 de marzo y el jueves 9 de abril de 2020 la primera encuesta y la segunda entre el 13 de abril y 10 de mayo.